

Konsta Nylander

LÄÄKETIETEEN OPISKELIJOIDEN
VAPAAEHTOISTYÖMAHDOLLISUUDET
ULKOMAILLA

Syventävien opintojen kirjallinen työ

Kevätlukukausi 2019

Konsta Nylander

LÄÄKETIETEEN OPISKELIJOIDEN
VAPAAEHTOISTYÖMAHDOLLISUUDET
ULKOMAILLA

Kliininen laitos

Kevätlukukausi 2019

Vastuhenkilö: Jaana Franck

Turun yliopiston laatujärjestelmän mukaisesti tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck -järjestelmällä.

TURUN YLIOPISTO
Lääketieteellinen tiedekunta

NYLANDER, KONSTA: Lääketieteen opiskelijoiden
vapaaehtoistyömahdollisuudet ulkomailla

Syventävien opintojen kirjallinen työ, 11 s.
Yleislääketiede
Maaliskuu 2019

Tässä syventävien opintojen työssäni selvitän mitä eri vapaaehtoistyömahdollisuuksia lääketieteellisen tiedekunnan opiskelijalla on olemassa ulkomailla. Olen koonnut parhaimmat vaihtoehdot yhteen ja esittänyt niistä perustiedot, kuten keston, maksun sekä arvion projektin olosuhteista paikan päällä. Pääosa projekteista on perusterveydenhuoltoa käsitteleviä, mutta myös erilaisia vaihtoehtoja löytyy. Suurimmassa osassa projekteista on käynyt suomalaisia opiskelijoita ja mukana on myös heidän käytännön kokemuksiaan. Tämän oppaan avulla lääketieteellisistä vapaaehtoistyöistä ulkomailla kiinnostunut opiskelija saa yleiskatsauksen helpoimmin lähestyttävistä ja toimivimmista projekteista maailmalla.

Käsittelen myös muita käytännön asioita, joita tulee ottaa huomioon ennen lähtöä ja paikan päällä, sekä vapaaehtoistyön käytännön hyötyjä. Monen opiskelijan unelma vapaaehtoistöistä kaatuu rahoitus-ongelmiin, joita käsittelen omassa luvussaan. Sen avulla voi saada vinkkejä mahdollisista tukimahdollisuuksista, joita on olemassa. Lopussa on myös muutama vaihtoehto ei-lääketieteellisiin vapaaehtoistöihin ulkomailla.

Asiasanat: vapaaehtoistyö, lääketiede, opiskelija

Lääketieteen opiskelijoiden vapaaehtoistyömahdollisuudet ulkomailla

Syventävät opinnot, Konsta Nylander 2019

Vapaaehtoistyössä ulkomailla yhdistyvät kansainvälistyminen ja halu auttaa.

Tyypillisimpiä hankkeita ovat projektit, jotka pyrkivät parantamaan yleisiä elinolosuhteita ja terveystietoutta. Työtehtävät riippuvat omasta kurssiasteesta ja kokemuksesta vaihdellen kasvatus- ja koulutustyöstä aina kliiniseen työhön asti.

Projekteja järjestävät pääasiassa paikalliset hyväntekeväisyysjärjestöt ympäri maailmaa, pääasiassa kehittyvissä maissa. Jokaiseen projektiin on oma hakuprosessinsa. Vapaaehtoistoihin kuuluu lähes aina omia kustannuksia. Projektiin osallistuvan opiskelijan täytyy maksaa itse matkansa sekä vaihtelevan suuruinen osallistumismaksu, jolla katetaan asumis- ja ruokakustannukset. Kuluihin voi hakea apurahaa yliopistosta sekä monista eri säätiöistä ja järjestöistä.

Sisällysluettelo

1. JOHDANTO	1
1.1 Pikaopas	1
2. KOHDE-ESITTELYT	1
2.1 Miksi vapaaehtoistoihin?	2
2.2 Perusterveydenhuollon projektit	2
2.21 Intia	2
2.22 Kenia	3
2.23 PeerCorps-vaihdot	4
2.24 Uganda	5
2.25 Sudan	5
2.26 Palestiina	6
2.3 Seksuaaliterveydenhuollon projektit	6
2.31 SCORA-Xchange	6
2.4 WHO	7
2.5 FiMSIC-vaihdot	7
3. RAHOITUS	8
4. HYVÄ TIETÄÄ-OSIO	9
5. EI-LÄÄKETIETEELLISET VAPAAEHTOISTYÖT JA MUITA MAHDOLLISUUKSIA	10
LIITTEET	
LÄHTEET	

Haluan lähteä vapaaehtoistoihin maailmalle – SIIS MITÄ TEEN?

“A journey of a thousand miles begins with a single step” – Laozi, Tao Te Ching

Tästä käsikirjasta löydät tietoa eri vaihtoehtoista, joista voit valita itsellesi sopivan. Tähän on koottu toimivimpia projekteja, joista useista kokemuksta on myös suomalaisilla opiskelijoilla.

1. Kun kiinnostus on herännyt, löydät tästä kohdevaihtoehtoja.
2. Kysele jo käyneiltä kokemuksia ja suosituksia (npo@fimsic.org antaa lisätietoja tarvittaessa).
3. Jos et halua lähteä yksin, kokoa tiimisi (monissa projekteissa myös tutustuu nopeasti uusiin saman mielisiin ihmisiin).
4. Päätä ajankohtasi. Kesäkuukaudet ovat lukujärjestyksen takia usein helpoimmat.
5. Päätä kuinka pitkään haluat viettää vapaaehtoistyössä ja muista varata esim. yksi viikko aivan lomailullekin!
6. Raha-asiat kyllä järjestyvät, se on harvoin syy jättää kokemus väliin (ks. sivu 8, Rahoitus).
7. Tee lähtöpäätös ja täytä ilmoittautumislomake projektin omilla sivuilla.
8. Varaa lennot, kun saat vahvistuksen paikasta.
9. Ota yhteyttä rokotusneuvontaan (<http://www.yths.fi/matkailuneuvonta>).
10. Hae matka-apurahaa. (Yliopisto/säätiöt, ks. sivu 8).
11. Matkavakuutus kunnossa?
12. Ready to go!

Perusterveydenhuollon projektit

Kalkutta-projekti (Kalkutta, Intia)

Kalkutta-projekti on paikallisen hyväntekeväisyysjärjestön (Institute for Indian Mother and Child) suosittu vapaaehtoistyöprojekti Intian köyhällä maaseudulla. Projektissa pääsee osallistumaan lääketieteellisiin perustoimenpiteisiin kuten verenpaineen mittaamiseen, rokotuksiin ja haavojen hoitoon. Projektiin kuuluu myös paljon muita osaprojekteja, esim. koulujen perustaminen, mikroluotto-ohjelma, orpokoti, terveysvalistusta sekä naisten voimaannuttamisprojekti. Joka vuosi useat suomalaiset vierailevat projektissa ja projektin johtaja käy myös vuosittain Suomessa.

*“Joka kuukausi noin 25 pääasiassa lääketieteellisen alan opiskelijaa ympäri maailman kerääntyy Kalkuttaan tekemään vapaaehtoistyötä ja tutustumaan maailman köyhimpien ihmisten elämään. Majoituksessa ei varsinaisesti ole ylläisyyksiä, mutta vesivessa löytyy! Matkaa asunnolta taitetaan joka aamu ja ilta ensin kävellen, sitten metrolla ja lopulta tuk-tukilla. Aikaa tähän menee noin tunti suuntaansa. Paikan päällä tyypilliset työtehtävät ovat verenpaineen mittaaminen, pistosten antaminen, haavanhoito ja lasten kanssa leikkiminen. Tyypillisesti työt aloitettiin kymmenen aikaan (”India time”), ja jatkettiin illalla noin viiteen.”
(Opiskelijan kokemuksia matkaraportista)*

- Kenelle: Kaikille kurssiasemasta riippumatta
- Missä: Intia, Kalkutta
- Kesto: Vähintään 5 viikkoa
- Ajankohta: Ympäri vuoden, kesäkuukaudet suosittuja
- Deadline: Hakemus väh. 4 kk ennen toivottua ajankohtaa
- Osallistumismaksu: 190€/kk
- Seikkailuaste: 4,5/5
(1 = helpot olosuhteet, 5 = haastavat olosuhteet)
- Kotisivut & ilmoittautuminen:
<http://projectforpeople.org/volunteering>
- Videomateriaali:
<https://www.youtube.com/watch?v=179K5vMMdy0>
- Matkaraportti: <https://goo.gl/g1YVvX>

Miksi lähteä vapaaehtoistoihin?

Vapaaehtoistyön hyötyjä sinulle ja muille:

1. Opit eri kulttuureista sekä lisäät ymmärrystäsi erilaisista toimintatavoista.
2. Kehität kielitaitoasi.
3. Opit uusia klinisiä taitoja.
4. Hyvin organisoidulla vapaaehtoistyöprojektilla voidaan saada valtava hyöty paikallisille asukkaille.
5. Muiden auttaminen ja vapaaehtoistyöt ovat tutkimuksen mukaan yhteydessä parempaan henkiseen ja fyysiseen vointiin, onnellisuuteen ja elämän merkityksellisyyteen (Yeung ym. 2017).
6. Sosiaaliset taitosi paranevat, tutustut uusiin ihmisiin ja itsetuntosi vahvistuu.
7. Vapaaehtoistyökokemuksellasi erotut joukosta työpaikkaa hakiessasi.
8. Vapaaehtoistyöt ovat usein muokattavissa niin, että saat käyttää enemmän aikaa niihin asioihin, jotka erityisesti kiinnostavat (esim. kulttuuri/lapset/gynekologia).
9. Vapaaehtoistyö on yksinkertaisesti hauskaa ja sen avulla pääset kurkistamaan paljon syvemmälle toiseen kulttuuriin ja paikallisten elämään.

Kenia-projekti (Nairobi, Kenia)

Kenia-projekti on Provide Internationalin ja IFMSA:n (International Federation of Medical Students' Associations) yhteistyössä järjestämä ohjelma, jonka kautta pohjoismaalaisia lääketieteen opiskelijoita pääsee vapaaehtoistoihin klinikalle Nairobien slummialueelle. Työ on pääasiassa vastaanottotyön seurantaa ja vuodeosasto- sekä synnytysosastojen seurantaa. Projekti tarjoaa paljon kliinistä kokemusta ja potilaiden tutkimista, työskentely viitenä päivänä viikossa. Maksimissaan paikalla on 10 vapaaehtoista kerrallaan.

"Tutkin satoja korvia, neniä ja kurkkuja. Auskultoin keuhkoja ja sydämiä, palpoin vatsaa, kuuntelin suoliääniä tai tein muita perustutkimuksia. Osallistuin kahteen synnytykseen ja kahteen keisarinleikkaukseen. Otin myös anamneeseja, sillä Keniassa toinen virallinen kieli on englanti, joten potilaiden kanssa oli helppo kommunikoida."

(Opiskelijan kokemuksia matkaraportista)

- Kenelle: Kaikille kurssiasemasta riippumatta
- Missä: Kenia, Nairobi
- Kesto: Vähintään 2 viikkoa
- Ajankohta: Ympäri vuoden
- Deadline: Hakemus väh. 1 kk ennen toivottua ajankohtaa
- Osallistumismaksu: n. 115€/viikko + majoitus hostellissa
- Seikkailuaste: 4/5
- Kotisivut, lisää raportteja & ilmoittautuminen: <http://www.kenya-project.org/>

P.S. Keniassa on myös muutama muu lääketieteellinen projekti KVT:n (Kansainvälinen vapaaehtoistyö r.y.) kautta.

Lista myös ei-lääketieteellisistä projekteista: <https://goo.gl/pDwEoZ>

Lisätiedot: longterm@kvtfinland.org



PeerCorps kliiniset projektit (Tansania/Uganda/Kamerun)

Tansanialainen vapaaehtoistyöjärjestö PeerCorps Trust Fund koordinoi monia eri harjoitteluita pääasiassa köyhissä Afrikan maissa. Harjoitteluun sisältyy yhden viikon orientaatio, jossa käydään läpi maan terveydenhoitojärjestelmää ja kansanterveydellisiä ongelmia, sekä kulttuuria ja kieltä. Tämän jälkeen tutustutaan sairaalan toimintaan 4-8 viikon ajan. Tavoitteena on tutustuttaa opiskelijoita terveydenhuollon toimintaan köyhissä olosuhteissa ja pohtia kulttuurillisten, ympäristöllisten ja taloudellisten tekijöiden vaikutusta terveyteen. Yleisimmät osastot ovat gynekologia/kirurgia/sisätaudit ja päivystys, mutta opiskelijoiden toiveita kuunnellaan.

”Työskentelin oman kiinnostuksen mukaan eniten synnytysosastolla, ja näin kyllä paljon. Resurssit olivat erittäin vähissä ja synnyttämään tullessaan potilaat toivat mukanaan hanskoista ja pumpulista lähtien kaiken. Noin kolmasosa sairaalaan tulleista äideistä oli HIV-positiivisia. Pääsin synnyttämään itsenäisesti australialaisen obstetriikon opastuksella. Avustin myös paikallisia lääkäreitä keisarileikkauksissa. Yksi suuri resurssipulan aiheuttama ongelma on lidokaiinin loppuminen iltapäivästä. Tämän takia naisten repeämät joudutaan tikkaamaan ilman puudutusta.”
(Opiskelijan kokemuksia matkaraportista)

- Kenelle: Kahden ensimmäisen vuoden opinnot suoritettu
- Missä: Eri Afrikan maat, esim. Tansania, Dar es Salaam
- Kesto: Vähintään kuukausi
- Ajankohta: Touko–elokuu
- Deadline: Hakemus väh. 2 kk ennen toivottua ajankohtaa
- Osallistumismaksu: Noin 1000 USD (sis. ruoat ja majoitus)
- Kululaskelma: <https://goo.gl/dUfby1>
- Seikkailuaste 4,5/5
- Kotisivut: <http://www.peercorpstrust.org/>
- Matkaraportti: <http://peercorpsglobal.org/what-i-saw-in-africa/>

PeerCorps tutkimusprojektit (Tansania, Uganda, Kenia, Kamerun, Nigeria, Malawi, Etelä-Afrikka, Paraguay and Egypti)

Mahdollisuus ilmaiseen tutkimusvaihtoon, joka painottaa datan keruuta, analysointia ja kirjoittamista, tavoitteena artikkelin julkaisu.

Huom. yhdistä vapaaehtoistyö ja syvärit!

Tarjolla monia eri kliinisiä tai populaatio-tason tutkimusprojekteja ympäri maailmaa, liittyen yleensä Turun yliopiston ”Injury Epidemiology and Prevention”-tutkimusryhmään.

Voit kehittää jopa oman tutkimusaiheesi! Toteutettuja projekteja ovat mm.

käärmeenpuremien hoito Tansaniassa ja perheväkivalta Ugandassa. Projektiin sisältyy Suomessa annettava perehdytys ennen lähtöä ja ammattitutkijoiden ohjausta. Paikallisten toimijoiden kanssa sovitaan materiaalin keruusta paikan päällä kestäen n. 6-8 viikkoa.

Tavoitteena on tutustuttaa opiskelijat tutkimuksen käytännön tekoon ja lopulta myös julkaista artikkeli noin vuoden sisällä.

Vaativuutena biostatistiikan kurssien suoritus. Tiedekunnan tutkijalinja vahvasti suositeltu. Paraguayhin vaatimuksena espanjan kieli.

Lisätietoja (englanniksi) projekteista: <https://goo.gl/cbz91P> & michael.l.wilson@utu.fi

Uganda-projektit (Kampala, Uganda)

Ugandassa on tarjolla neljä lääketieteellistä projektia KVT:n koordinoimana. Kolme niistä on sairaalaharjoitteluita Kampalan alueen lähistöllä. Uganda Martyrs Hospital Lubaga-sairaala on suurempi ja Galilee Community General Hospital on pienempi 40 paikan sairaala. Faith Memorial Medical Centre on pieni terveyskeskus. Alueella on myös AIDS- ja koulutuskeskeisempi projekti "UG Youth & Women Effort fighting AIDS". Kaikki sijaitsevat slummialueella ja osallistujat majoittuvat samassa talossa. Hakijat haastatellaan ja koulutetaan ennen lähtöä.

"Lubagan sairaalassa työskentelin eri osastoilla (terveysasema, neuvola, lastenosasto, synnytysosasto, päivystysosasto, leikkausosasto). Sairaalalla työskentely vaatii voimakasta itseohjautuvuutta ja oma-aloitteisuutta. Sairaalalla pääsee kyllä halutessaan tekemään kaikenlaista ja osallistumaan hoitoon monipuolisesti. Englannilla pärjää. Välineistöä tuntui olevan ihan hyvin (mm. keskoskaapit), mutta välineistön käyttötaidot puolestaan tuntuivat olevan aika heikot monessakin kohtaa. Usein myös näin Suomen sääntöviidakon keskeltä pölähtäneelle tuntui sairaalan meno välillä hurjalta - mikään ei ollut niin justiinsa tai tarkkaa ja parempi kokeilla vaan ennemmin kuin tarkastaa faktat."
(Projektityöntekijän kokemuksia matkaraportista)

- Kenelle: Kaikille kurssiasemasta riippumatta
- Missä: Uganda, Kampala
- Kesto: 1–3kk
- Ajankohta: Ympäri vuoden
- Osallistumismaksu: 280€ + 500€ maksu, jolla voi viipyä 1–3kk.
Sisältää valmennuspäivän Suomessa ennen lähtöä
- Deadline: Hakemus väh. 2 kk ennen toivottua ajankohtaa. Valmennuspäiviä 4 kertaa vuodessa
- Seikkailuaste: 5/5
- Matkaraportti: <https://goo.gl/vmLZHB>
- Kotisivut: <http://www.longterm.lteg.info/index.php/project/publicView/00546>
- Ilmoittautuminen: longterm@kvtfinland.org

STEP-projekti (Khartoum, Sudan)

STEP-projekti (Sudan Tropical Exchange Project) on trooppisiin tauteihin keskittyvä projekti Sudanissa, Khartoumin yliopiston lääketieteen laitoksella, ja sitä ohjaavat trooppisiin tauteihin erikoistuneet professorit, lääkärit ja tuutorit. Lisäksi opiskelijat pääsevät osallistumaan Medical Mission -ohjelmaan, jossa vierailaan maaseudun terveyskeskuksessa ja tarjotaan ilmaista lääketieteellistä apua ja koulutusta maaseudun asukkaille.

- Kenelle: Kaikille kurssiasemasta riippumatta
- Missä: Sudan, Khartoum
- Ajankohta: Yleensä 4 viikkoa syyskuussa
- Deadline: Keväällä, ks. kotisivut
- Seikkailuaste: 2,5/5
- Kotisivut & ilmoittautuminen: <http://www.step-ifmsa.org/>

ReCap-pakolaisprojekti (Palestiina, Israel)

ReCap-projekti (Refugee Camp Project) on lääketieteen opiskelijoiden järjestämä projekti, jonka tarkoitus on perehdyttää lääketieteen opiskelijat Israel–Palestiina-konfliktiin ja siitä johtuviin terveydenhuollon ongelmiin, erityisesti pakolaisleireillä.

”Projekti on ainutlaatuinen sillä se yhdistää lääketieteen ja politiikan. Kymmenen ensimmäistä päivää projektista oli varattu luennoille ja järjestövierailuille. Matkustimme mm. Nablusiin, Jerichoon, Hebroniin ja Jerusalemiin ja vierailimme näissä kaupungeissa useilla pakolaisleireillä. Suurimman osan kuukaudesta vietin harjoittelijana eri sairaaloissa Bethlehemiissä. Päivystystä seurattessani kiinnitin erityisesti huomiota siihen kuinka paljon paniikkihäiriöstä kärsiviä naispotilaita tuli sairaalaan. Erityisen vaikeaksi tilanteen tekee se, että mielenterveydelliset ongelmat ovat edelleen tabu Palestiinassa”
(Projektityöntekijän kokemuksia matkaraportista)

- Kenelle: Kahden vuoden opinnot suoritettu
- Missä: Bethlehem, Israel
- Kesto: 4 viikkoa
- Ajankohta: Elokuussa
- Deadline: Keväällä, kts. tarkemmin kotisivuilta
- Osallistumismaksu: Ilmainen!
- Seikkailuaste 3,5/5
- Matkaraportti: <https://goo.gl/n57KTm>
- Kotisivut & ilmoittautuminen: <https://recaproject.org/>

Seksuaaliterveydenhuollon projektit

SCORA-Xchange-projektit

SCORA-Xchange-projektit (Standing Committee on Sexual and Reproductive Health) ovat kansainvälisten lääketieteen opiskelijoiden koulutusohjelmia, joissa tutustutaan paikalliseen kulttuuriin ja seksuaaliterveyden asioihin, painopisteinä HIV ja AIDS.

Osana IFMSAn toimintaa (lääketieteen opiskelijoiden kattojärjestö) SCORA-Xchange-vaihtoja on järjestetty jo vuodesta 1996.

- Kenelle: Kaikki vuosikurssit
- Missä: Maat vaihtelevat vuosittain, aiemmin mm. Alankomaissa, Egyptissä, Kreikassa, Puolassa, Romaniassa, Ruotsissa ja Turkissa
- Kesto: n. 3 viikkoa
- Ajankohta, deadline & hinta: Vaihtelevat suuresti, tarkemmat tiedot: nora@fimsic.org
- Seikkailuaste: 2/5

WHO-harjoittelu

IFMSA sopinut yhteistyössä WHO:n kanssa muutamista lääketieteen opiskelijoille tarjotuista harjoittelupaikoista. Yleisesti osastot ovat olleet esim. potilasturvallisuus ja HIV/AIDS.

- Kenelle: Kurssiasemasta riippumatta. Kokemus aihepiiristä toivottu.
- Missä: World Health Organization, Geneve, Sveitsi
- Ajankohta: Kesäkuukausina, kesto usein 6–8 viikkoa
- Lisätietoja: <http://www.who.int/employment/internship/en/>

Kuukauden harjoittelu- ja tutkimusvaihdot

FiMSIC (Suomen lääketieteen opiskelijoiden ulkoasiainvaliokunta) tarjoaa suomalaisille lääketieteen opiskelijoille vuosittain yli 100 vaihtopaikkaa ympäri maailman yli 50 maassa. Vaihdot on suunniteltu hyvin ja ne ovat erittäin suosittuja.

Lisätietoja: <http://www.fimsic.org/sivu/vaihtoonhaunohjeet>

Harjoitteluvaihdot

Harjoitteluvaihto on kliinistä työskentelyä sairaalassa, ja se muistuttaa suomalaista kuukauden amanuenssuuria eli työharjoittelua. Vaihdon pituus on kalenterikuukausi ja vaihto on tarkoitettu lähinnä kliinisen vaiheen opiskelijoille (3. vuosikurssin jälkeen). Joihinkin maihin voi kuitenkin lähteä jo prekliinikkona.

Harjoitteluvaihto on ainutlaatuinen tilaisuus tutustua toisen maan sairaalaympäristöön ja terveydenhuoltokulttuuriin. Harjoitteluvaihdosta on mahdollista saada opintopisteitä opiskelukaupungista riippuen. Joissain tapauksissa vaihto hyväksytään myös amanuenssuuriksi edellyttäen, että asiasta on etukäteen sovittu kyseisen alan professorin kanssa.

Tutkimusvaihdot

Tutkimusvaihdossa opiskelija osallistuu ennalta valitsemaansa tutkimusprojektiin henkilökohtaisen tutorin ohjauksessa. Tutkimusvaihtoon voi lähteä missä vaiheessa opiskelua tahansa, vaikkapa heti ensimmäisellä vuosikurssilla! Aikaisempaa tutkimustyökokemusta ei vaadita, mutta tutkimusvaihdosta voi saada uutta näkemystä myös omaan väitöskirjaprojektiin.

Valittavana on satoja eri projekteja n. 15 eri maassa. Vaihdon pituus on pääsääntöisesti kalenterikuukausi, mutta myös pidempi vaihto joihinkin maihin on mahdollinen.

Tutkimusvaihto voidaan hyväksyä tutkijalääkäriinlinjan rotaatioksi tai osaksi syventäviä opintoja. Vaihdon hyväksymisestä täytyy kuitenkin sopia etukäteen oman ohjaajan kanssa. Vaihdsta voi saada opintopisteitä myös esim. vapaavalintaisiin opintoihin.

Rahoitus

Yliopistot: Turun yliopistosta ja Tampereen yliopistosta voi hakea apurahaa vaihtoihin tai vapaaehtoistoihin ulkomaille. Muista tiedekunnista ei 2018 saanut näihin kohteisiin apurahaa. Turussa summat ovat 2016–2018 olleet 300€ Eurooppaan ja 600€ Euroopan ulkopuolelle, Tampereella vakio 300€. Kysy lisää vaihdot@fimsic.org.

KELA: Voit siirtää opintotuen ja asumislisän ulkomaille, jos harjoittelu luetaan osaksi tutkintoasi. Tähän lasketaan siis myös valinnaiset opinnot. Kelasta (<https://www.kela.fi/opintotuki-ulkomaille>) on hyvä tarkistaa kulloinkin voimassa olevat opintotukea koskevat säädökset.

Jos mitään muuta apurahaa ei ole harjoitteluun saatavilla, voi apurahan voi saada myös esimerkiksi seuraavien tahojen kautta:

- [Aurora-tietokanta](#)
- [Säätiöpalvelu](#)
- [Suomen ylioppilaskuntien liiton apurahatietokanta](#)
- [Jenny ja Antti Wihurin rahasto](#)
- [Svenska studiefonden](#)

Kuinka paljon rahaa oikeasti kuluu?

Linkissä kululaskelma viiden viikon vapaaehtoistöstä Intiassa (yksi maailman halvimmista maista) ja 2 kuukauden lomailusta: <https://goo.gl/RENXpw>



Hyvä tietää-osio:

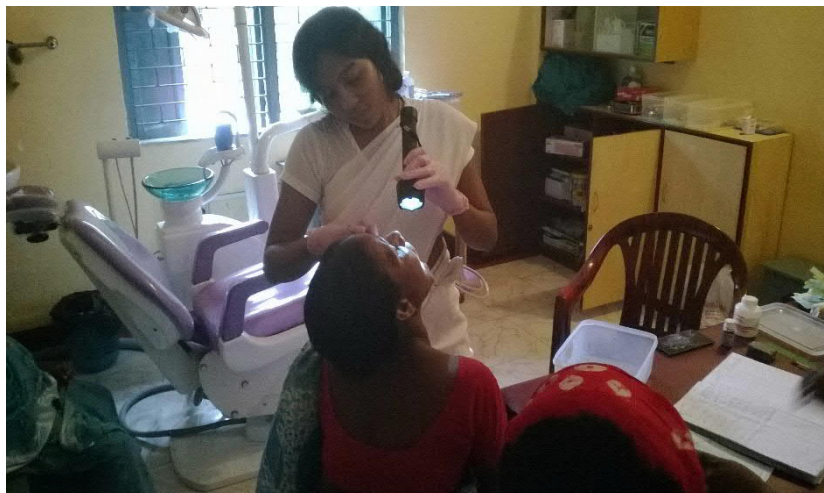
Ennen lähtöä ulkomaille mieti tarkkaan omaa motivaatiotasi: Miksi haluan lähteä? Millaisesta kokemuksesta on minulle eniten hyötyä? Ulkomailta voit saada oppia ja kokemusta, jonka arvo realisoituu usein valmistumisesi jälkeen työssä. Maailmaa et kuitenkaan tule pelastamaan yksin; vapaaehtoistyössä kyse on molemminpuolisesta oppimisesta.

Hyötyjen lisäksi vapaaehtoistyö ulkomailla voi sisältää eettisiä ongelmia. On tärkeää tiedostaa muutama asia, ennen kuin ryntäät matkaan.

- Kuinka paljon läsnäolosi hyödyttää?
- Jos haluat keskittyä hauskanpitoon, pelkkä matkustaminen voi sopia sinulle paremmin.
- Tärkeimpiä vapaaehtoistyöntekijän ominaisuuksia ovat ahkeruus, kunnioittava käytös, ja avoimuus.

Ennen lähtöä

- Tutustu kohdemaahan (esim. <https://um.fi/matkustustiedotteet-a-o>, tosin älä pelästy vaikka kaikissa maissa on ulkoministeriön mukaan vaarallista).
- Tarkista, tarvitsetko viisumia ja että passisi on voimassa vähintään 6 kuukautta matkan päättymisen jälkeen.
- Hoida rokotukset kuntoon ajoissa: <http://www.yths.fi/matkailuneuvonta>
- Tee matkustusilmoitus ulkoministeriön matkustusilmoitus.fi-palvelussa (erityisesti lähettäessä riskialttiille alueelle).
- Ota valokopiot tärkeistä dokumenteista (passi, viisumi, matkaliput, matkavakuutus) ja säilytä niitä eri paikassa kuin alkuperäisiä. Yhdet kopiot kannattaa jättää kotiin ja skannata ne nettisähköpostiosoitteen liitteeksi tai esim. Google Driveen.
- Tallenna tärkeimmät puhelinnumerot (esim. vakuutusyhtiö, luottokortin katoamisilmoitus, lähin Suomen edustajisto, kohdemaan hätänumero) matkapuhelimeen ja nettisähköpostiin.
- Tallenna lähimaisen puhelinnumero kansainväliseen tapaan matkapuhelimeen ja lompakkoon ICE-merkinnällä (in case of emergency), esim. ICE-Mom (Turvallisuus. Terveyskirjasto. www.duodecim.fi)



Kulttuurien yhteentörmäys

Vapaaehtoistyö uudessa maassa ja kulttuurissa tuo mukanaan usein kulttuurisokin. Kielimuuri ja kommunikaatio-ongelmat, kulttuurilliset erot ja äärimmäisen köyhyyden kohtaaminen aiheuttavat usein hämmennystä ja voit tuntea olevasi ällikällä lyöty. Tässä muutamia vinkkejä alun sokin vaimentamiseen:

- Puhu aiemmin vapaaehtoistoissa olleiden kanssa heidän kokemuksistaan.
- Lue esim. matkaoppaasta paikallisesta kulttuurista etukäteen.
- Opettele muutama tärkeä lause kohdemaan kielestä etukäteen.
- Ole avomielinen ja yritä välttää ennako-odotuksia.
- Ole yhteydessä läheisiisi kotona ja jaa tunteksiasi.

Paikan päällä

- Kunnioita paikallisia lakeja ja tapoja, erityisesti historiallisilla ja pyhillä paikoilla.
- Pukeudu mieluusti kuin paikallinen.
- Vähintään yksi maksuväline kannattaa pitää muista erillään.
- Liikkumista yksin pimeillä kujilla ja puistoissa tulee varoa, väen kokoontumisia kannattaa välttää ja ruuhkaisissa paikoissa tulee olla varovainen.
- Vakuutus ei yleensä korvaa, mikäli vakuutettu on vahingon sattuessa päihdyttävien tai huumaavien aineiden vaikutuksen alainen.

http://www.fsih.fi/matkailijan-ohjeet/Matkailijan_kymmenen_kasky (Käytännön ohjeet lähtijälle, David Livingstone-seura)

“Why do you go away? So that you can come back. So that you can see the place you came from with new eyes and extra colors. And the people there see you differently too. Coming back to where you started is not the same as never leaving.” – Terry Pratchett, A Hat Full of Sky, 2004

Ei-lääketieteelliset vapaaehtoistyöt:

Kansainvälinen vapaaehtoistyö ry (KVT-Suomi):

<https://www.kvtfinland.org/vapaaehtoistyö-ulkomailla/>

Lista KVT:n akkreditoimista vapaaehtoistyöprojekteista:

<http://www.longterm.lteg.info/index.php/project/publicIndex>

1-3 viikon lyhyet vapaaehtoistyöprojektit: <https://www.workcamps.info/icamps/>

Vapaaehtoistöiden kattojärjestö AIESEC: <https://www.aiesec.fi/>

YK:n vapaaehtoistyöprojektit: <https://www.unv.org/>

6kk-12kk vapaaehtoistyöprojektit: <https://maailmanvaihto.fi/vapaaehtoistyohon-ulkomaille/icye-hakuohjeet/>

Liitteet:

Turun Yliopiston apurahojen haku: <https://intranet.utu.fi/index/kvharjoittelu/Sivut/Turun-yliopiston-apuraha.aspx>

Muita vapaaehtoistyökattojärjestöjä: (huom: hinta vähintään 2000€/kk)

<https://www.projects-abroad.fi/hankkeet/laaketiede-ja-terveys/>

<https://www.kilroy.fi/opiskelu/opintoalat/terveydenhuoltoala/laaketiede>

Lähteet:

Laozi 400 eKr: Tao Te Ching.

Pratchett, Terry 2004: A Hat Full of Sky. Doubleday, New York.

Turvallisuus. Terveyskirjasto. Saatavilla internetistä:

https://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=mat00186

Yeung J, Zhang Z, Kim T. Volunteering and health benefits in general adults: cumulative effects and forms. BMC Public Health. 2017;18:1. doi: 10.1186/s12889-017-4561-8

Matkaraportit henkilökohtaisina tiedonantoina.

Kuvat henkilökohtaisina tiedonantoina.

